



Муниципальное дошкольное образовательное
бюджетное учреждение
детский сад №26 «Василек» станицы
Советской муниципального образования
Новокубанский район

**Информационно-психологическая газета для
любознательных родителей**

«Волшебная кисточка»



Второй выпуск содержит следующие рубрики:

- **Арт-терапия терапия в детском саду**
- **Особенности занятий арт-терапией**
- **Это интересно знать**
- **Семейная психологическая копилка**
- **Литературная страничка**
- **Будь здоров**
- **Давайте поиграем**

**Главный редактор:
Лесоулова М.С - педагог-психолог**

Уважаемые родители!

Мир постоянно информационно усложняется и не хватает времени для живого человеческого общения. Давайте сделаем первые шаги на встречу друг к другу и совершим небольшую экскурсию в мир детства.

У каждого из вас порой возникают вопросы и газета поможет мне в сотрудничестве с вами. У вас появится новый домашний собеседник и профессиональный консультант по наиболее актуальным вопросам и волнующим нас всех проблемам.

У вас появится возможность высказывать свою точку зрения, опубликовать свою статью, задать свой вопрос и, наконец, просто узнать полезную информацию.

Во втором выпуске мне хотелось бы вам рассказать про Арт-терапию.

Эта история началась не так давно, в 40-х годах 20 века, когда впервые начали говорить про Арт-терапию. И первым этот термин ввел британский художник Адриан Хилл. В то время «он проходил курс лечения от туберкулеза в санатории Мидхарст, рисуя близлежащие объекты, обнаружил, что рисунок помогает его выздоровлению.

В следующем году терапия была введена в санаторий, и он был приглашен преподавать рисунок и живопись с другими пациентами, многие из которых раненые солдаты, вернувшиеся с войны.

Хилл обнаружил, что практика искусства не только помогает пациентам отвлечься от их болезни или травмы, но и помогает освободить их от психического расстройства, выражая свою тревогу и сцены, свидетелями которых они были на войне, с помощью рисунка».

Арт-терапия - это исцеление искусством, где главным и ключевым инструментом является творчество.

Рубрика «Арт-терапия в детском саду»

К сожалению, не все дети развиваются так, как того хотели бы любящие родители. Различные психологические проблемы могут возникнуть у малыша даже в самой благополучной семье.

Дело в том, что психика человека состоит из двух частей: сознательной и бессознательной. И детская психика не исключение. Все переживания, травмирующие события, неприятные эмоции, если они не были гармонично прожиты, через какое-то время перемещаются из сознания в бессознательное. Оттуда они появляются в виде страхов, кошмаров, повышенной капризности или возбудимости. И еще есть защитные механизмы психики, которые, как воины, оберегают от постоянного осознания неприятных переживаний. Но они же и мешают с ними работать. Ведь малышу невозможно объяснить, что бояться врачей не стоит, что страшных монстров на самом деле нет, что Вы никуда не уйдете и обязательно заберете его из детского сада.

Так вот для работы с такими «неприступными» переживаниями и нужна арт-терапия. Она позволяет мягко и деликатно, в игровой форме обойти защитные механизмы, понять: какие переживания есть у малыша, и также ненавязчиво их скорректировать.



Арт-метод в научно-педагогическом понятии – это забота об эмоциональном самочувствии и психологическом здоровье личности, группы, коллектива средствами спонтанной художественной деятельности.

Арт-терапевтические методы работы с детьми и взрослыми – это безопасный способ разрядки разрушительных эмоций. Он позволяет проработать мысли и эмоции, которые человек привык подавлять, повышает адаптационные способности человека к повседневной жизни, снижает утомление, негативные эмоциональные состояния и их проявления, связанные с обучением у детей, работой у педагогов и воспитанием у родителей.

Арт-терапия – это метод воздействия на ребенка с помощью рисования, лепки, пения, музыки, танцев, сказок – все то, что интересно и близко детям. В этом одно из преимуществ арт-терапии для детей. Ведь всегда можно подобрать ту форму, которая наиболее близка и интересна малышу. Более того, арт-терапия подходит для работы с детьми, начиная с самого раннего возраста.

Это один из самых «мягких» и, в то же время, глубоких методов, связанных с раскрытием творческого потенциала ребенка, высвобождением его скрытых энергетических резервов и эмоций. Арт-терапия для детей хороша там, где другие методы трудно применимы. Ведь главное условие для упражнений детской арт-терапией – доступность средств, привлекательность, понятность и безопасность. Занятия лишены принуждения и воспринимаются, скорее, как игра и интересное времяпрепровождение.

Творческая деятельность ребенка является важным элементом его развития. Для ребенка чаще важен не результат, а сам процесс. Именно поэтому арт-терапия так эффективна при работе с детьми. Полностью погружаясь в творчество, ребенок не задумывается о конечном результате, он получает удовольствие от самого процесса, вот почему этот процесс для него так терапевтичен.



Показания для проведения детской арт-терапии:

- упрямство;
- агрессия;
- страхи;
- частая смена настроения;
- задержки речевого и психического развития;
- кризисные ситуации;
- трудности в общении со сверстниками и/или взрослыми;
- возбудимость или апатичность;
- подготовка к детскому саду / школе и периоде адаптации;
- непослушание.
- застенчивость и неуверенность в себе;
- агрессивность;
- гиперактивность и т. Д.

Рубрика «Особенности занятий Арт-терапией»

Арт-терапии это приобретение положительных психорекционных результатов выполняющихся за счет развития и повышения внимания к своим чувствам и переживаниям, что повышает самооценку дошкольника. Сам же процесс творчества, дает шанс произвольно выразить свои чувства, фантазии в виде продукта творчества (рисунка, коллажа, сказочной истории) и является надежным способом разрядки напряжения.

Особенность арт-терапии в том, что она соединяет в себе психологию, медицину, педагогику; что помогает достигать многих целей, а самое главное, выделить массу преимуществ.

Во-первых, среда на занятиях совершенно надежная. Нет никакого соперничества, каждый дошкольник делает то, что ему нравится и сам пытается достичь поставленных целей.

Во-вторых, вследствие того, что после каждого занятия выходит заметный результат, можно отчетливо проследить за развитием дошкольника узнать, насколько удобно ему, насколько изменилось его мировоззрение.

В-третьих, всякий дошкольник может признать собственную ценность. После каждого занятия родители видят поделку, за которую хвалят. Также, порой психологи просят малышей исполнить часть к чему-то совместному. И видя, что его изготовленная частичка составила одну общую картину, он будет не только горд собой, но и поймет, что значит многое.

В-четвертых, дошкольники, у которых отмечаются проблемы с речью, могут найти прочие способы обозначения своих эмоций через искусство, тем самым не замыкаясь в себе.

Сегодняшняя арт-терапия содержит в себе следующие направления:

- изотерапия - целительное влияние на дошкольника методами изобразительного искусства (рисованием, лепкой, декоративно-прикладным искусством и т. д.);
- сказкотерапия – влияние на дошкольника с помощью сказок, притч, легенд;
- кинезитерапия – влияние на дошкольника с помощью танцевально-двигательной терапии;
- имаготерапия - влияние на дошкольника через образ, театрализацию, драматизацию;
- игровая терапия – влияние на дошкольника через игру;
- музыкотерапия – влияние на дошкольника через восприятие музыки.

По моему мнению, все вышеназванные особенности арт-терапевтических методик содействуют гармонизации личности дошкольника.

Рубрика «Это интересно знать»

Отражение эмоционального состояния ребенка по предпочитаемым цветам в рисунке. В цветном рисунке ребенка всегда отразятся его настроение и эмоции.

Рисуя, ребенок уже в 3–4 года выбирает тот цвет, который наиболее точно отражает его психическое и эмоциональное состояние. Преобладание какого-то одного цвета на рисунке может указать на возникшую проблему в состоянии ребенка.

Так, например, избыток черного цвета в рисунке свидетельствует о том, что ребенок подавлен, выражает протест и нуждается в перемене обстановки.

Коричневый цвет в большом количестве указывает на отрицательные эмоции, дискомфорт, иногда болезненное состояние.

Преобладание зеленого цвета говорит о недостатке материнского тепла, стремлении к безопасности и нежелании даже малейших перемен.

Много красного на рисунке – показатель лидерства, силы воли и активности.

Обилие фиолетового цвета характерно для рисунка ребенка особо чувствительного и ранимого.

Желтый означает положительные эмоции. Избыток этого цвета в рисунке свидетельствует об оптимистическом настроении, любознательности, общительности и творческих наклонностях.

ВАЖНО!

При диагностике эмоционального состояния по предпочитаемым цветам как ребенка, так и взрослого важно учитывать не только единичный цвет, но и цветовую палитру.

Упражнение «Радуга»

Цель: Развитие эмоционального мира. Развитие навыков коммуникации.

Ход. Детям рассказывается о последовательности цветов радуги. На большом листе ватмана они по очереди каждый рисует одну полоску радуги. Когда все дети нарисуют по полоске рисунок можно украсить цветами, деревьями, птицами и т.д.

Упражнение «Рисование под музыку»

Цель: Снятие эмоционального напряжения.

Ход. Рисование под музыку Вивальди «Времена года» большими мазками.

Лето – красные мазки (ягоды)

Осень – желтые и оранжевые (листья)

Зима – голубые (снег)

Весна – зеленые (листья)

10 простых упражнений по арт-терапии для релаксации

Цель: снятие стресса и усталости.

Ход. Нарисуйте свои хорошие черты характера;
Изобразите себя в виде животного;
Сделайте контур своей руки (ладони с пальцами) и создайте внутри уникальные рисунки;
Сделайте рисунок-абстракцию своих положительных моментов в жизни;
Разукрасьте камень или кирпич;
Соберите коллаж из листьев, палочек (приклейте их к бумаге) и дорисуйте фон, изображения вокруг них;
Создайте собственную интерпретацию известной картины;
Рисуйте свои мечты.

Упражнение «Рисуем имя»

Цель: развитие воображения, и познания своих внутренних уголков души.

Ход. Включается запись спокойной музыки. Дети берут все необходимое для рисования и рисуют свои имена так, как они их себе представляют.
После окончания работы дети садятся в круг и представляют свое имя, какое оно.

Техника «Раздувания краски»

Цель: развивать воображение, мелкую моторику рук, снимать эмоциональное напряжение.

Ход. Нанесите на лист бумаги водорастворимую краску с большим количеством воды, используйте различные сочетания цветов, в самом конце работы раздуйте через тонкую трубочку цветные пятна, образуя капельки, разбрызгивания и смешения цветов в причудливые каракули и кляксы; постарайтесь увидеть образ и развейте его.

Упражнение «Цвет моего настроения»

Цель: развитие воображения, и познания своих внутренних уголков души.

Ход. Каждый ребенок получает по листу бумаги формата А2, на котором нарисован силуэт человека.

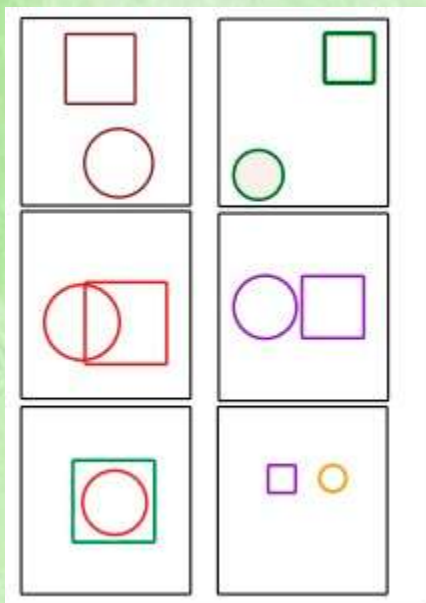
«Какое бывает настроение у человека. Каждый из вас попробует раскрасить силуэт человека теми красками, теми цветами, которыми можно передать ваши настроения. Готовые силуэты уже есть, выбирайте кисточку, открывайте гуашь и приступайте к рисованию».

Рубрика «Семейная психологическая копилка»

Тест для родителей «Две фигуры»

Предлагаю игровой тест для родителей, изучения из взаимоотношений с ребенком.
Материалы: бланк или просто А5 или А6 лист бумаги, цветные карандаши.

Инструкция: Нарисуйте 2 геометрические фигуры: себя в виде квадрата, ребенка в виде круга. Подумайте, как лучше расположить 2 фигуры на листе.



Интерпретация:

Если квадрат выше круга – мама доминирует..

Если фигуры расположены далеко друг от друга – то у вас сложности в понимании ребенка, нет контакта с ним.

Если фигуры соединяются – то вы противоборствуете с ребенком.

Если фигуры расположены рядом, то вы с ребенком живете в согласии, мире.

Если фигура внутри, то захват, сильный контроль за ребенком.

Если фигуры у вас одного цвета, то вы похожи с ребенком, у вас много общего.

Если фигуры крупные, то вы уверены в себе и в ребенке.

Рубрика «Литературная страничка»

Я сегодня нарисую
Солнце, Мир и Тишину,
Чтобы больше наши папы
Не ходили на войну.

Чтобы люди жили дружно,
Не ругались, не дрались.
Посмотри на мой рисунок,
Стань добрей и улыбнись!



Уроки рисования

Если взять зеленый грифель
И черкать, черкать, черкать,
То ты сможешь очень быстро
Научиться рисовать:
Поле, лес, опушку, луг,
Огурцы, зеленый лук,
Листья, почки и траву,
А еще... и радугу...

Тут уже урок второй:
Бери грифель голубой...

Я рисую на асфальте

Я рисую на асфальте
Разноцветными мелками,
В белоснежном нежном платье
Маму с синими цветами.
Напишу пониже «Мама» —
Пусть неровно, даже криво, —
Для нее, для самой-самой,
Самой милой и красивой.

Я рисую осень

Я рисую осень.
Жёлтые листочки.
Из лесу приносят
Рыжие грибочки.

Веточка рябины,
Будто бы заря.
Вот какие краски,
Краски сентября.

Я рисую

Я рисую домик:
Сверху — черепица,
На окошке — кошка,
Ей селедка снится.

Птички на деревьях,
Бабочки летают...
Жаль, что на обоях
Места не хватает.

Окуну я в осень
Кисточку свою.
Осень золотая,
Я тебя люблю.

Мы идём по парку.
Всюду листопад.
Осени багряной
Каждый очень рад.

Рубрика «Будь здоров»

Как сохранить психологическое здоровье дошкольника.

Прежде всего родители должны знать границы психоэмоциональных возможностей своих детей и не допускать действия тех причин, которые могут вызвать срыв нервной деятельности ребенка.

Взрослые, пытаясь выработать у малыша сдержанность, умение «затормозить» свои желания применяют метод **запретов**. Но ребенок подвижен, активен, любознателен, он стремится познать окружающее, проявить самостоятельность. Но эти активные действия наталкиваются на жесткий родительский запрет»: «нельзя», «не разговаривай», «не ерзай».

Постоянный **контроль и запреты** создают перегрузку тормозного нервного процесса, который у дошкольников еще относительно слаб. Процесс желания «действовать» - наталкивается на торможение процесса «активности». Если такие перегрузки повторяются часто, у ребенка может развиваться **невроз**.

Если родительские запреты сопровождаются окриком, угрозой или телесным наказанием. В подобной ситуации запрет приобретает характер **психотравмы**, возникает конфликт между ребенком и родителями. Отсюда возникает или **истеричность, крики, плач или замкнутость и агрессивность**.

Конечно, при необходимости, детей надо наказывать. Можно временно лишить игрушек, сладостей и т.д. Если ребенок наказан, например отцом, лучше, чтобы наказание отменил тоже он. Иначе в дальнейшем, дети перестают считаться с требованиями взрослых.

Следует **учитывать, что психика особенно ранима у детей физически ослабленных от рождения, у малышей возбудимых, часто болеющих**. Этим детям крайне необходим надежный заслон от психотравмирующих ситуаций.

Если же ребенку предстоит встреча с непонятным, но впечатляющими воздействиями (посещение зоопарка), то малыша необходимо к этому подготовить и по необходимости ограничивать зрелищные и другие впечатления.

Неврозы возникают иногда в результате просмотра кинофильмов, телевизионных передач. Родителям необходимо контролировать, что смотрит ребенок. В какие игры он играет. Сказки, рассказы, стихотворения, песни должны быть понятными и доступными и не в коем случае устрашающими.

Телевизор и компьютер прочно вошли в нашу жизнь. Во многих семьях, к сожалению, телевизор включен целый день. А рядом играют дети и смотрят все подряд. Однако «что» и в каких количествах льется на ваших детей из современного «голубого экрана», никому объяснять не надо.

Тяжелой психической травмой для ребенка является распад семьи. Он не может еще правильно оценить происходящее, не в состоянии без потрясения перенести уход из семьи отца или матери.

У таких детей отмечается неуверенность в своих силах, ослабление воли, памяти, внимания, нарушение сна. **Основной принцип профилактики неврозов у детей – это разумное чередование и сочетание умственных, эмоциональных и физических нагрузок.**

Если ребенок на ваше распоряжение реагирует отрицательно, нет смысла настаивать на его выполнении. Лучше в таких случаях, подождать, когда ребенок успокоится. Упрямым детям не следует приказывать. Лучше попросить, сопровождая эту просьбу словами «пожалуйста», «будь добр». Предложения и просьбы взрослые должны произносить без ноток раздражения, а тем более гнева. Наиболее уместен ровный, спокойный тон.

Родителям полезно помнить простую истину: Неврозы у детей легко предупредить, но очень трудно вылечить.

А кто, как не вы. Родители лучше всего знаете своих детей. И не даром говорится, что человек узнается лучше всего по общению со своими детьми.

Дайте ребенку возможность участвовать в своей жизни, разделите с ним его радости и переживания. Играйте со своим ребенком. **Ведь игра для него- это естественное состояние, играми он удовлетворяет непреодолимую потребность в движении, проявляет творческие силы, развивает способности.**

Поощряйте игру детей. Пусть играют в одиночку или с друзьями. Дети чувствуют себя свободно, когда играют во что хотят и как хотят.

Мой призыв к вам: **«Играйте с детьми - это замечательно оздоравливает отношения!»**

Шутки и веселье рожают сердечность. Совместная игра может совершенно неожиданно перейти в наполненную ощущением праздника жизнь. Спойте вместе детскую песенку, проговорите с ним детские считалки, постройте вместе домик из песка или конструктора, почитайте книжки. Послушайте диски с записями детских произведений. Посмотрите вместе с ребенком добрый фильм. Делайте все то, что способствует созданию у ребенка позитивных эмоций, интереса. Что благотворно влияет на психологическое состояние, откроет ему много интересного и доброго.

Хотелось бы дать родителям следующие **рекомендации, помогающие сохранить психическое здоровье ребенка:**

- 1. Принимайте и уважайте своего ребенка таким, какой он есть;**
- 2. Недовольство действиями ребенка не должно быть систематическим. Контролируйте свое поведение;**
- 3. Активно выслушивайте его переживания и потребности;**
- 4. Будьте не рядом с ним, а вместе с ним;**
- 5. Не вмешивайтесь в занятия, с которыми он справляется;**
- 6. Помогайте, когда просит;**
- 7. Поддерживайте успехи;**
- 8. Делитесь своими чувствами;**
- 9. Справедливо разрешайте конфликты;**
- 10. Обнимайте не менее 8 раз в день, так как ребенок должен чувствовать Вашу любовь и ласку.**

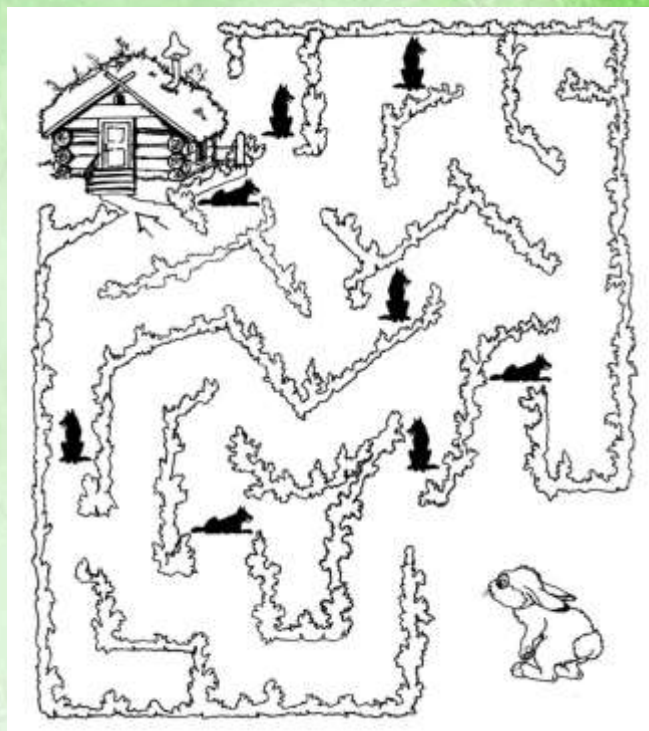
И тогда его психологическому здоровью ничего не угрожает!

Рубрика «Давайте поиграем»

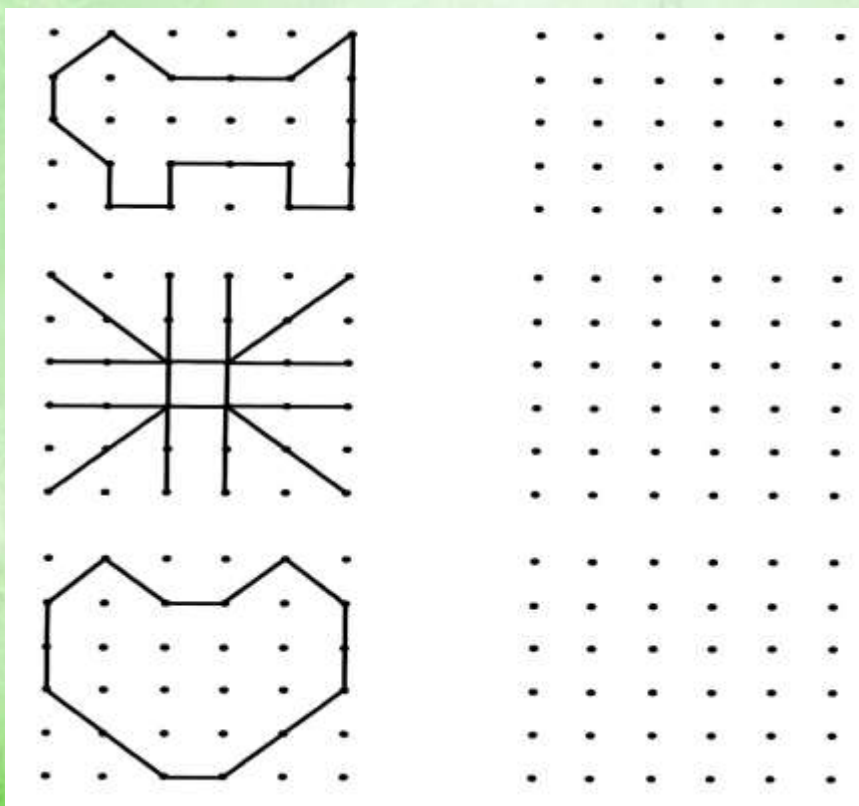
«Найди отличия»



«Помоги зайчику добраться до избушки»



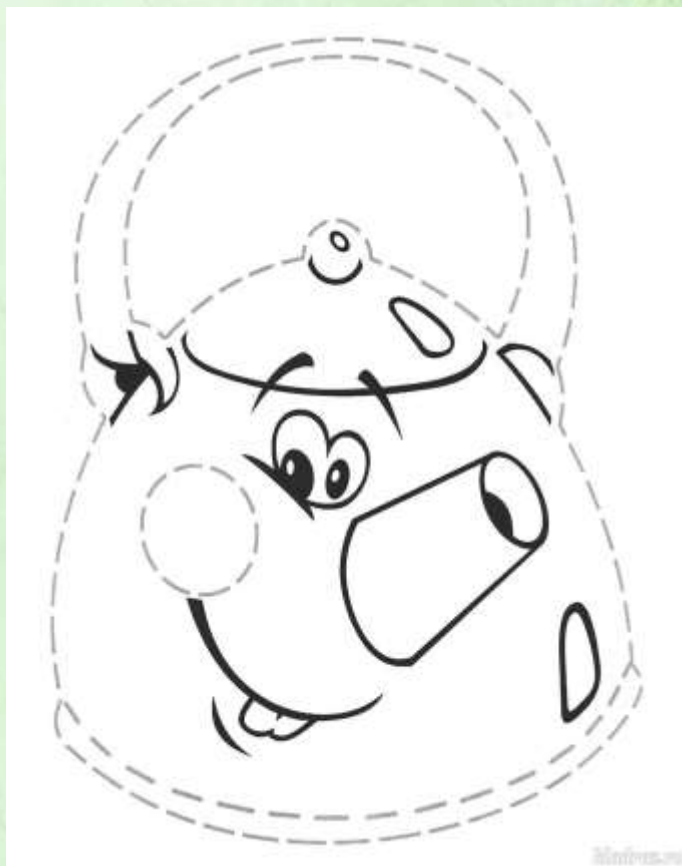
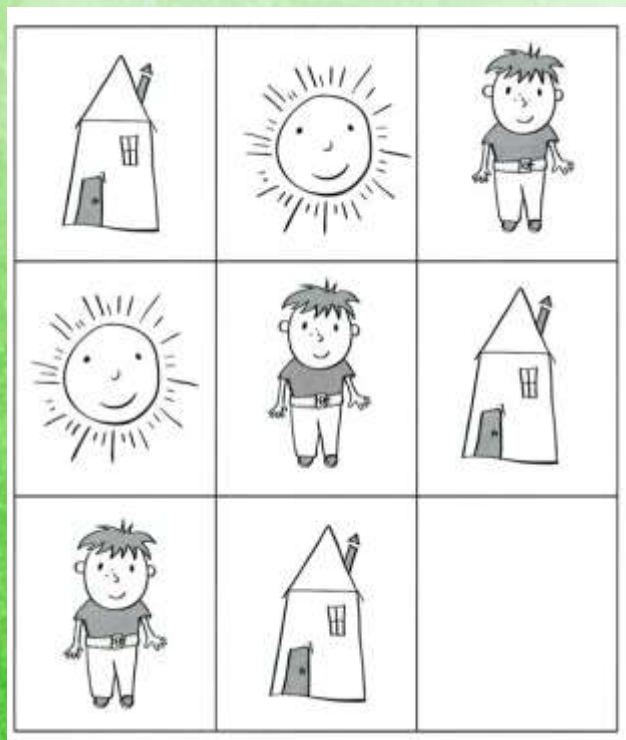
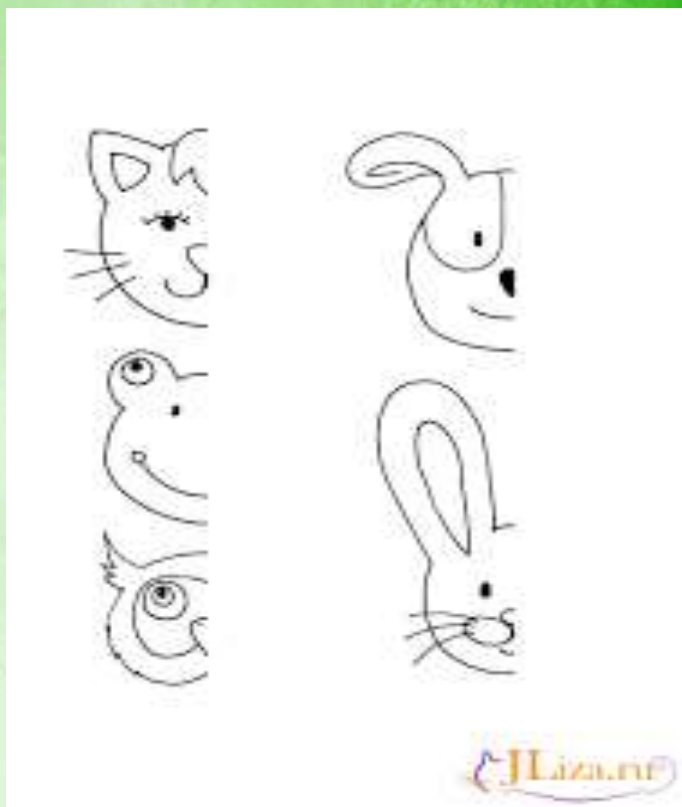
«Повтори рисунок»



«Чего не хватает»



«Дорисуй»



С днём Матери!

Мама - главное слово в каждой судьбе

С днём мамы!

minutta.ru

Уважаемые родители! Я с нетерпением буду ждать Ваших откликов, пожеланий и предложений, которые непременно учту в следующем номере газеты.

Ноябрь 2019 год